

台南市永康區大橋國民小學 109 學年度暑假生活須知

親愛的家長您好：

在疫情仍在三級警戒當中，109 學年度即將結束，暑假生活將接著到來。因應防疫停課的這段期間，感謝您仍給予學校大力支持與配合，使得學生的得到適當的照顧。

關於暑期生活中需留意的事項，以下列出幾點叮嚀與提醒，希望貴家長能夠詳閱，並於假期中多多關心貴子弟的生活起居及身心狀態，以協助孩子度過一個充實愉快又健康安全的暑假。

一、 維護身體健康

- (一) 優質早餐與天天五蔬果，均衡飲食好健壯。
- (二) 每天規律運動至少 30 分鐘。

二、 正確使用 3C 電子產品

- (一) 請勿讓孩子過度使用 3C 產品，以免孩子對於身旁事物缺乏興趣，甚至影響親子關係。
- (二) 避免孩子誤入不正當網站
- (三) 近距離用眼每 30 分鐘至少休息 10 分鐘，以保護視力健康；閱讀書籍或使用手機、平板、電視與電腦時，注意時間、光線與坐姿

三、 新冠肺炎（COVID－19）宣導

- (一) 目前國內疫情仍處於三級警戒，平時要注意個人衛生習慣，勤洗手、戴口罩、避免出入公共場所。
- (二) 最新防疫相關規定，請參考衛福部網站（<https://www.cdc.gov.tw>）；台南市政府教育局防疫專區（<http://www.tn.edu.tw/2019-nCoV/>）。

四、 新興毒品防制宣導：

可參閱法務部反毒大本營（<https://antidrug.moj.gov.tw/mp-4.html>）。

五、 水域安全宣導：記得選擇符合標準（設有救生員）的游泳池戲水、游泳。

六、 其他事項：

- (一) 暑假期間，學校若有重要訊息公告，均會公布在學校網站首頁的公布欄中，家長們請多關注及查閱。網址：
<https://www.dcps.tn.edu.tw/index.php>
- (二) 返校日及開學日，如無法到校，請提前向學校（導師）請假。

敬祝 閣家平安、假期愉快

